

# TINGKAT DAN RAGAM KONSUMSI PANGAN GOLONGAN USIA LANJUT DI PANTI WERDHA BUDI LUHUR DAN HANNA DI YOGYAKARTA

Oleh: Erna Luciasari; Trintrin T. Mudjiyanto; Tjetjep S. Hidayat dan Djoko Susanto

## ABSTRACT

*Number of the elderly is increasing relatively fast in Indonesia. It is estimated by the US Bureau of the Census that this country will be the fourth in the world regarding the big number of it. As they are becoming older the physiological functions become weaker, it includes the function of intestine which influence the kind of foods they can eat. This study has been carried out as to collect information's regarding level and variety of foods consumed by the elderly. A number of 53 elderly reside in two nursing homes, i.e. Budi Luhur and Hanna in Yogyakarta have been involved in the study. Important results show that most of the elderly used to eat main dish meal three times and snacks one-two time daily. The main staple food is rice which contributes 60 - 70% of total energy intake. Foods of fat sources contribute 15 - 20% of energy intake. Foods of animal protein sources are consumed 30 -50 gram daily, and 50 - 100 gram of plant protein sources such as fermented soybean (tempe). Drinking water are drunk 6-9 glasses a day. By consuming such level and variety of foods, 47% of elderly are relatively thin, 47% sedentary and 6% relatively obese.[Penel Gizi Makan 1998,21: 32-40].*

**Key word :** *foods consume, elderly, nursing home*

## PENDAHULUAN

Dalam laporan US of The Census mengenai data penduduk dunia dapat ditemukan informasi bahwa Indonesia pada tahun 1990 sampai 2025 akan mempunyai kenaikan jumlah lanjut usia sebesar 414%, suatu angka paling tinggi di seluruh dunia (1). Golongan Usila termasuk kelompok yang rawan biologis, yaitu lebih mudah sakit, lebih lama sakit, lebih kronis, dan lebih lama penyembuhannya (2).

Menurut Husaini (2), usila yang tinggal di pedesaan baik laki-laki maupun perempuan berperawakan kurus, masing-masing 83,3% dan 49,2% .Hampir seluruh zat gizi yang dikonsumsi oleh golongan usila tidak mencapai 100% dari angka kecukupan gizi yang

dianjurkan. Kecukupan gizi Usila berbeda dengan kecukupan gizi pada usia muda. Selain itu fungsi kelenjar pencernaan yang semakin kurang efektif pada usila dapat mempengaruhi pola makannya sehingga penyajian makanan perlu mendapat perhatian khusus.

Pola konsumsi makanan golongan usila merupakan bagian dari kebiasaan makan yang dapat diartikan sebagai kompleksitas dari kegiatan-kegiatan seperti masak-memasak (kulinier), masalah selera (cita rasa), kesukaan ketidaksukaan, kepercayaan, pantangan dan tahayul yang berkaitan dengan produksi, persiapan dan konsumsi makan (3).

Panti werdha yang didirikan baik oleh Departemen Sosial maupun organisasi atau

yayasan yang peduli dengan masalah golongan usila mengeluarkan ketentuan bahwa mereka yang tergolong usila yang memerlukan pertolongan adalah orang-orang yang berusia 60 tahun ke atas. Bagi golongan ini makanan merupakan salah satu sarana untuk mempertahankan kesehatan yang baik, sehingga masa tua mereka dapat berada dalam kondisi kesehatan yang optimal dan dapat melakukan kegiatan yang normal.

Panti werdha biasanya menampung penghuni yang berasal dari beberapa tempat yang berbeda, sehingga mereka mempunyai kebiasaan makan yang berbeda pula.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat dan ragam konsumsi pangan golongan Usila di dua panti werdha yang berbeda pengelolaannya.

## BAHAN DAN CARA

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha "Budi Luhur" (Panti Budi Luhur) Kabupaten Bantul yang dikelola oleh Departemen Sosial dan Panti Werdha Hanna (Panti Hanna) yang dikelola oleh swasta. Kedua panti tersebut merupakan tempat penampungan golongan usila yang terbaik di Yogyakarta. Responden yang diteliti adalah seluruh penghuni masing-masing panti, baik laki-laki maupun perempuan, yang berbadan sehat. Jumlah responden di Panti Budi Luhur adalah 38 orang dan Panti Hanna berjumlah 15 orang.

Data yang dikumpulkan meliputi :

- Kondisi sosial responden, yakni umur, status perkawinan dan asal daerah.
- Kondisi konsumsi makanan responden yang diperoleh dengan cara menimbang makananan 2 x 24 jam. Kemudian konsumsi zat gizi dihitung dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (4).
- Data antropometri responden meliputi berat badan dan tinggi badan.

Untuk mengetahui keadaan gizi Usila dilakukan penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Batas ambang yang dipakai menurut Direktorat Bina Gizi (5), adalah :

- kurus bila IMT kurang dari 18.5
  - Normal bila IMT 18.5 - 25.0
  - Gemuk bila IMT lebih dari 25.0
- Keadaan penyakit responden : diperoleh dari kartu kesehatan yang terdapat di masing-masing panti.
  - Aktifitas sehari-hari ditanyakan pada pengelola/petugas panti.

## HASIL DAN BAHASAN

### *Gambaran umum Panti Werdha*

#### **A. Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur.**

Panti ini didirikan pada tahun 1983 di bawah binaan Departemen Sosial. Lokasi panti terletak di desa Kasongan, Bangun Jiwo, Kasihan, Bantul. D.I. Yogyakarta (5). Panti

memiliki 10 buah wisma untuk menampung golongan usila laki-laki dan perempuan, di masing-masing wisma dihuni 10 orang usila dengan jenis kelamin sama. Tiap wisma dilengkapi dengan 2 buah kamar mandi, ruang tamu berikut televisi berwarna, meja, kursi, ruang makan dengan meja dan kursi makan serta tempat untuk mencuci dan menjemur pakaian. Golongan usila yang menjadi sasaran adalah warga negara Indonesia, umur 60 tahun ke atas, dalam keadaan terlantar sosial dan ekonomi, masih mampu mandiri (merawat diri sendiri), sehat jasmani dan rohani, dan tidak mempunyai penyakit menular yang dinyatakan oleh dokter. Seluruh biaya operasional panti ditanggung oleh Departemen Sosial. Selain itu panti juga menerima sumbangan dari donatur tidak tetap berupa teh, mie instan, susu, gula dan sebagainya.

## **B. Panti Werdha Hanna**

Panti ini didirikan pada bulan Mei 1979 oleh persekutuan Doa Wanita Oikenmene "Hanna" (PDWDH) dan terletak di kodya Yogyakarta. Walaupun didirikan oleh ibu-ibu yang beragama Kristen, tetapi tidak tertutup kemungkinan untuk menerima calon penghuni dari agama lain. Bagi calon penghuni tidak diberlakukan syarat khusus kecuali telah berumur 60 tahun dan dapat membayar iuran bulanan. Calon penghuni yang sakit dapat juga diterima, tetapi harus membayar biaya perawatan. Di samping gedung panti terdapat sebuah klinik pengobatan

yang melayani penghuni panti dan masyarakat sekitar. Panti ini dikelola dengan menggunakan uang iuran dari penghuni dan dari gereja serta dari donatur tetap maupun tidak tetap.

### ***Gambaran umum responden***

Responden yang diteliti sebanyak 53 orang, yang terdiri dari 34 orang Usila perempuan dan 19 orang Usila laki-laki. Sebagian besar (87 %) responden berumur di atas 70 tahun. Hampir seluruh responden berasal dari daerah Yogyakarta dan Jawa Tengah. Sebagian besar responden (66%) adalah janda/duda karena suami/istri telah meninggal. Lebih dari separuh responden memiliki keluarga, misalnya anak kandung, anak angkat, atau anak tiri. Alasan responden tinggal di panti yang paling banyak dikemukakan adalah kemauan sendiri, karena tidak ingin merepotkan saudara atau anak.

Dari hasil pencatatan kesehatan, responden yang tinggal di panti diketahui bahwa penyakit degeneratif yang diderita oleh responden adalah diabetes mellitus (4 orang) dan hipertensi (10 orang). Selain itu ditemukan penyakit lain seperti asma (3 orang) dan patah tulang (1 orang) disebabkan jatuh sebelum masuk panti.

Dari pengukuran berat dan tinggi badan responden dapat diketahui indeks massa tubuh dan ternyata responden laki-laki di Panti Budi Luhur tidak ada yang bertubuh gemuk. Lebih dari 60% responden tergolong kurus. Pada responden perempuan ditemukan yang bertubuh gemuk, yaitu masing-masing seorang di Panti Budi Luhur dan dua orang di Panti Hanna

gemuk, yaitu masing-masing seorang di Panti Budi Luhur dan dua orang di Panti Hanna (Tabel 1). Keadaan kurus pada usia lanjut biasanya terjadi akibat anoreksia (kurang nafsu makan) yang berkepanjangan, yang dapat

mengakibatkan penurunan berat badan (5). Menurut pengakuan responden di Panti Budi Luhur, perawakan mereka sekarang lebih baik daripada sebelum tinggal di panti

**Tabel 1**  
**Indeks Massa Tubuh Responden di Panti Budi Luhur dan Panti Hanna.**

Nama Panti	Indeks Massa Tubuh							
	Kurus		Normal		Gemuk		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Panti Budi Luhur</b>								
• Laki-laki	13	68	6	32	0	0	15	100
• Perempuan	10	56	8	39	1	5	15	100
<b>Panti Hanna</b>								
Perempuan	2	13	11	74	2	13	15	100

### ***Kebiasaan makan responden***

Penghuni panti Budi Luhur tidak diperbolehkan membeli makanan di luar, dengan alasan tidak terjamin keamanan makanannya. Namun di Panti Hanna, seorang pedagang makanan keliling diperbolehkan masuk sementara untuk berjualan ke dalam panti. Pedagang tersebut menjual kue-kue dan gorengan seperti pisang goreng, singkong goreng, rengginang, kue bolu dan sebagainya.

Jadwal makan setiap hari di kedua panti sama, yaitu makan pagi pukul 8.00, makan siang pukul 12.00 dan makan malam pukul 17.00. Makanan selingan diberikan dua kali,

pukul 10.00 dan pukul 15.00 di Panti Budi Luhur dan satu kali di Panti Hanna, yaitu pukul 10.00.

Menu makanan pagi di Panti Budi Luhur biasanya terdiri dari nasi putih dengan satu macam lauk dari sumber hewani atau nabati dan satu macam sayur atau nasi goreng dengan lauk hewani atau nabati serta teh manis. Sedangkan makanan pagi di Panti Hanna berupa nasi goreng dan lauk pauk atau nasi putih dengan satu macam lauk berupa campuran sayur dan sumber protein dan sering kali ditambah kerupuk. Di kedua panti menu makanan siang sama dengan menu makanan sore, biasanya

terdiri dari satu macam lauk hewani, atau nabati, satu macam sayur dan buah. Bahan makanan yang digunakan sebagai lauk pauk di kedua panti tidak banyak berbeda. Sebagai lauk pauk digunakan daging, ayam, telur, tahu dan tempe dan kadang-kadang kacang merah. Menghidangkan ikan untuk responden dianggap menyulitkan, karena ikan berduri, selain itu banyak responden tidak menyukainya.

Sayuran yang biasa dikonsumsi responden adalah sawi, bayam, labu siam, kacang panjang dan kangkung. Walaupun demikian kangkung

lebih jarang diberikan karena kurang disukai responden, dianggap dapat menyebabkan rematik (ngilu sendi).

Bahan makanan lainnya yang sering dikonsumsi adalah kerupuk dan makaroni.

Makanan selingan yang diberikan dapat berupa makanan padat (roti kering, roti manis, bakwan, agar-agar, bolu kukus, sosis, lemper, cake, dan kue sakura) atau makanan cair (susu atau bubur kacang hijau) yang diberikan secara bergantian. Buah yang biasa diberikan adalah pisang, jeruk manis dan pepaya (Tabel 2).

**Tabel 2**  
**Jenis Makanan yang Biasa Dikonsumsi Responden**

<b>Jenis Makanan</b>	<b>Panti Budi Luhur</b>	<b>Panti Hanna</b>
1. Makanan pokok	Nasi	Nasi
2. Lauk pauk		
• Hewani	daging, ayam, telur	daging, ayam, telur
• Nabati	tahu, tempe	tahu, tempe, kac merah
3. Sayuran		
• daun hijau	sawi, bayam, kangkung buncis,	sawi hijau, bayam, kangkung,
• lain-lain	terung labu siam, nangka muda, wortel, kacang panjang	wortel, buncis, kapri, kac panjang, labu siam, kembang kol, toge
4. Buah	pisang, pepaya	pisang, jeruk
5. Makanan selingan :		
• padat	roti kering, roti manis, bakwan, agar-agar, jagung rebus, bolu kukus	sosis, bolu kukus, lemper, cake, bakwan, marie, kue sakura
• cair	bubur kacang hijau	bubur kacang hijau

### ***Aktifitas sehari-hari***

Menurut penuturan responden, mereka merasa cocok tinggal di panti walaupun jarang dikunjungi oleh anak atau saudara. Kegiatan responden di Panti Budi Luhur lebih banyak dibanding di Panti Hanna. Keadaan tempat dan lingkungan Panti Budi Luhur memungkinkan berbagai aktifitas, seperti berolah raga, berjalan, berkebun dan merawat burung. Seluruh kegiatan dilakukan sendiri kecuali apabila sedang sakit, misalnya mencuci pakaian, membersihkan wisma dan kamar, mencuci peralatan makan. Pembelian dan pemasakan bahan makanan dilakukan oleh petugas.

Kegiatan yang dilakukan oleh penghuni panti di Panti Budi luhur dapat dikategorikan kegiatan sedang sedangkan penghuni di Panti Hanna termasuk kegiatan ringan. Segala kegiatan yang berhubungan dengan responden di Panti Hanna dilayani oleh petugas panti. Apabila penghuni memerlukan perawatan khusus, pengelola mengizinkan menggunakan jasa perawat dari luar panti, dengan biaya ditanggung yang bersangkutan.

### ***Konsumsi makanan***

Pada Panti Budi luhur porsi nasi dan sayur yang disajikan kepada masing-masing penghuni sesuai dengan keinginan dan kemampuan mengkonsumsinya, sedangkan di Panti Hanna porsi nasi diberikan sesuai dengan kondisi

kesehatan penghuni. Porsi sayur biasanya diberikan sesuai dengan keinginan dan kebiasaan.

Rata-rata konsumsi nasi dan sayur pada makan pagi, siang dan sore tidak banyak berbeda antara masing-masing responden. Responden perempuan di Panti Budi Luhur mengkonsumsi nasi tiap waktu makan antara 186 - 205 gram dan responden laki-laki antara 203 -232 gram. Responden di Panti Hanna mengkonsumsi nasi lebih sedikit daripada responden di Panti Budi Luhur yaitu antara 124 - 131 gram tiap kali makan. Menurut pengakuan responden di Panti Hanna ukuran nasi sebanyak itu cukup mengenyangkan.

Di Panti Budi Luhur para penghuni biasanya tidak menghabiskan sekaligus porsi makanan yang diberikan tetapi dimakan beberapa kali hingga waktu makan berikutnya.

Konsumsi sayur responden perempuan di Panti Budi Luhur berkisar antara 99 - 102 gram dan laki-laki 104-133 gram setiap kali makan sedangkan di Panti Hanna kurang dari separuhnya yaitu 40 gram tiap kali makan (Tabel 3). Lauk pauk dapat berupa makanan berasal dari sumber protein hewani atau nabati, kadang-kadang diberikan bersamaan. Pemberian makanan nabati lebih sering dibandingkan dengan makanan hewani terutama di Panti Budi Luhur. Porsi hewani yang biasa diberikan di

kedua panti adalah 30 - 50 gram dan nabati 50 - 100 gram setiap kali waktu makan tergantung pada jenis masakannya. Di Panti Budi Luhur, tempe kadang-kadang diberikan sebagai makanan selingan seperti tempe mendoan.

Buah yang paling sering disajikan di kedua panti adalah pisang dan jeruk manis karena paling banyak tersedia, murah, disukai oleh penghuni juga tahan lama serta mudah membagikannya. Kadang-kadang untuk variasi diberikan juga pepaya untuk penghuni Panti Hanna. Jenis pisang yang biasa diberikan adalah

pisang ambon, pisang mas dan pisang susu. Buah diberikan pada saat makan siang.

Kebutuhan air meningkat dengan bertambahnya usia. Dengan berkurangnya kemampuan ginjal maka air mempunyai peranan penting sebagai pengangkut sisa pembakaran tubuh dan mendorong peristaltik usus. Jumlah cairan yang dikonsumsi responden di kedua panti sudah mengikuti anjuran yaitu 6 - 9 gelas per hari (5,6). Sebagian besar cairan ini berasal dari minuman seperti teh, susu, air putih atau bubur kacang hijau.

**Tabel 3**  
**Rata-rata Konsumsi Makanan Penghuni Panti Budi Luhur dan Panti Hanna**  
**Menurut Jenis Hidangan**

Jenis Hidangan	Panti Budi Luhur		Panti Hanna
	Perempuan (g)	Laki-laki (g)	Perempuan (g)
<b>N a s i</b>			
- Pagi	205 ± 60	232 ± 53	131 ± 25
- Siang	187 ± 53	211 ± 47	124 ± 3
- Sore	186 ± 49	203 ± 44	124 ± 3
<b>S a y u r</b>			
- Pagi	102 ± 2	104 ± 41	34
- Siang	100 ± 38	112 ± 41	40
- Sore	99 ± 29	133 ± 41	40
<b>Lauk-pauk</b>			
<b>Hewani :</b>			
- Pagi	150	50	50
- Siang	30	30	30
- Sore	30	30	30
<b>Nabati</b>			
- Pagi	50	50	30
- Siang	100	100	100
- Sore	100	100	100
<b>B u a h</b>			
- Pagi	-	-	-
- Siang	80-100	80-100	80-100
- Sore	-	-	-
<b>A i r</b>	6 - 9 gelas	6 - 9 gelas	6 - 9 gelas

### ***Asupan Hidrat Arang, Protein dan Lemak terhadap total energi***

Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Pada golongan Usila kebutuhan energi menurun sehubungan dengan meningkatnya usia. Dengan membandingkan konsumsi zat gizi terhadap kecukupan yang dianjurkan, konsumsi energi responden perempuan di Panti Budi Luhur mendekati 100% kecukupan yaitu 95,5%, dan responden laki-laki adalah 102,5%. Asupan energi ini sebagian besar diperoleh dari karbohidrat sebesar 76% untuk perempuan dan 74% pada laki-laki. Makanan sumber karbohidrat merupakan sumber energi utama dalam hidangan orang Indonesia tetapi apabila energi yang diperoleh lebih dari 60% berasal dari karbohidrat maka biasanya kebutuhan protein, vitamin dan mineral sulit dipenuhi (5).

Konsumsi energi responden di Panti Hanna lebih rendah dibanding dengan responden di Panti Budi Luhur yaitu 73,3% dari kecukupannya, di mana hanya 63% energi ini berasal dari karbohidrat.

Fungsi protein pada Usila tidak lagi untuk pertumbuhan, tetapi untuk pemeliharaan dan pengganti sel-sel yang rusak serta pengaturan fungsi fisiologis tubuh. Pada usila tidak diperlukan jumlah konsumsi protein yang berlebih karena akan memberatkan fungsi ginjal dan hati. Konsumsi protein responden di Panti Budi Luhur hampir mencapai kecukupannya yaitu 93% pada perempuan dan 96% pada laki-

laki dan sebagian besar asupan protein berasal dari makanan sumber protein nabati, yaitu tahu, tempe dan kacang hijau.

Responden di Panti Hanna mengonsumsi protein lebih rendah dari kecukupan, yaitu sebesar 77,5%. Konsumsi protein penghuni Panti Hanna dapat ditingkatkan lagi melalui penambahan makanan dalam menu pagi hari seperti tempe atau tahu menggantikan kerupuk yang biasa disediakan.

Lemak merupakan sumber tenaga selain hidrat arang. Lemak yang berlebih dapat disimpan sebagai cadangan dan bila sangat berlebih akan disimpan sebagai lemak tubuh. Konsumsi lemak yang berlebihan pada golongan Usila sebaiknya dihindari karena dapat meningkatkan kadar lemak tubuh khususnya kadar kolesterol darah.

Menurut 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang, Departemen Kesehatan, konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari dianjurkan paling sedikit 10% dan tidak lebih dari 25% total energi (7). Konsumsi lemak responden di kedua panti telah berada dalam nilai yang dianjurkan, yaitu 15% pada responden perempuan dan 20% pada responden laki-laki di Panti Budi Luhur dan 20% pada responden di Panti Hanna.

### **SIMPULAN**

1. Penyakit yang paling banyak diderita responden yang tinggal di panti werdha adalah hipertensi, yaitu 10 orang dari 53 responden.



2. Berdasarkan penilaian IMT, sebanyak 25 orang responden (47%) berperawakan kurus, gemuk 3 orang (6%) sisanya adalah berperawakan normal.
3. Rata-rata tingkat konsumsi energi responden perempuan di Panti Budi Luhur adalah 95,5% dari kecukupan, sedangkan responden di Panti Werda Hanna 73,3%, sedangkan responden laki-laki telah mengkonsumsi energi sebesar 102,5% dari kecukupannya.
4. Asupan energi responden di Panti Budi Luhur lebih dari 70% berasal dari karbohidrat, di Panti Hanna 63%.
5. Seluruh responden mengkonsumsi lemak dan minyak sekitar 15 - 20% dari total energi.

## SARAN

Karena asupan energi responden Panti Budi Luhur lebih dari 70% berasal dari karbohidrat, maka dianjurkan responden mengurangi konsumsi sumber karbohidrat sederhana, misalnya gula pasir. Di Panti Hanna konsumsi protein responden masih perlu ditingkatkan jumlahnya melalui penambahan sumber protein menggantikan krupuk yang biasa disajikan pada waktu makan pagi hari

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada: Seksi Gizi Kanwil DIY, pengelola dan penghuni

PSTW Budi Luhur dan PW Hanna. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Taufan H yang telah membantu penelitian hingga selesai.

## RUJUKAN

1. Darmodjo, B. *Epidemiologi penyakit kardiovaskuler dan masalah gizi pada usia lanjut di Indonesia*. Risalah Widyakara Pangan dan Gizi V, Jakarta: LIPI, 1994.
2. Husaini, M.A.; dkk. *Makanan tradisional dan gizi lansia (lanjut usia) di pedesaan Jawa*. Dalam: Widyakarya Nasional Khasiat Makanan Tradisional. Kantor Negara Urusan Pangan. Jakarta, s.n, 1995.
3. Swasono, M.F. *Makanan kelompok lanjut usia dalam konteks budaya*. Prosiding Widyakarya Nasional Khasiat Makanan Tradisional. Kantor Menteri Negara Urusan pangan R.I. Jakarta, s.n. 1995.
4. Direktorat Gizi. *Daftar komposisi bahan makanan*. Jakarta: Bhratara, 1973.
5. Indonesia. Departemen Kesehatan. *13 pesan dasar gizi seimbang*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat, 1996.
6. Indonesia, Departemen Kesehatan. *Pedoman usia lanjut bagi petugas kesehatan*. Jakarta: s.n., 1995.
7. Bidlack W.R., and Wang, W. *Nutrition requirement of the ederly*. Dalam: Geriatric nutrition a comprehensive review. 7th Ed. s.l.: Raven Press, 1995.